ETM3- Modul Entspannung- Teil des Konzeptes „Umgang mit Depressionen“

Inhalte/Ziele:

- Förderung der Entspannungsfähigkeit durch Vermittlung verschiedenen Entspannungsverfahren.
  - Verbesserung der Körperwahrnehmung
  - Stärkt die Körper-geist Beziehung,

- Körperliche Veränderungen:
  - Verlangsamung und Gleichmäßigkeit der Atmung,
  - Verminderung der 02 Verbrauchs,
  - Absinken der Herzfrequenz,
  - Absinken des Blutdrucks (vor allem bei Hypertonie),
  - Entspannung der Skelettmuskulatur, schmerzlindernd,
  - Veränderungen der elektrischen Hirnaktivität (innere Ruhe, weniger Grübeln)
  - Aktivitätsreduktion der Schweißdrüsen- die Hautleitfähigkeit sinkt- Förderung der Genesung bei Allergien und Hautkrankheiten,
  - Regulation des Säure-Basen- Haushalts, Verbesserung der Symptomatik bei Magen-Darm- Beschwerden.
- Psychische Veränderungen:
  - Vertiefter Ruhezustand, besserer Schlaf, insbesondere schnelleres Einschlafen,
  - Einige Entspannungsverfahren wirken jedoch aktivierend auf die körperliche und geistige Ebene,
  - Zunehmende Gelassenheit (fördert Stressbewältigung),
  - Stimulation der Selbstheilungskräfte,
  - Förderung der Aufmerksamkeit und Konzentration,
  - Förderung der Stress- und Angstbewältigung,
  - neue Verhaltensweisen im Umgang mit Stressoren und Belastungen können eingeübt werden,
  - Emotionsregulation.

Indikationen: psychosomatische Erkrankungen

Kontraindikationen: akute Psychose

Teilnehmerzahl: max. 12 Patienten, je nach Hygienemaßnahmen.

Dauer: 60 Minuten